

# 【7月LESSONスケジュール】

2023年 6月 20日更新

月	火	水	木	金	土	日
					7月1日	7月2日
定休日					10:30~11:15 BODYCOMBAT	10:30~11:15 ZUMBA
					11:45~12:30 POPピラティス	11:45~12:30 BOARD BASIC
					13:00~14:00 腰痛改善ヨガ	13:00~13:45 FLOピラティス

月	火	水	木	金	土	日
7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日
定休日	10:30~11:30 ヨガベーシック	10:30~11:05 HIITTHEBEAT	10:15~11:00 おはようストレッチ (シニアレッスン)	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:30~11:15 BOARD BASIC	定休日
	12:00~12:45 BOARD BASIC	11:30~12:30 腰痛改善ヨガ	11:30~12:15 BOARD PILATES	11:45~12:45 ヨガフィット ミュージック	11:45~12:30 BOARD PILATES	
					13:00~14:00 腰痛改善ヨガ	
					16:30~17:30 K-POPサークル (有料)	
	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:15 FLOピラティス	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:15 BOARD PILATES		
	20:00~21:00 腰痛改善ヨガ	20:00~20:45 BODYCOMBAT	20:00~20:45 POPピラティス	20:00~20:45 BOARD BASIC		

月	火	水	木	金	土	日
7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日
定休日	10:30~11:30 ボディメイクヨガ	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:15~11:00 おはようストレッチ (シニアレッスン)	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:30~11:15 BODYCOMBAT	10:30~11:15 ZUMBA
	12:00~12:45 BOARD BASIC	11:30~12:30 腰痛改善ヨガ	11:30~12:15 BOARD PILATES	11:45~12:30 FLOピラティス	11:45~12:30 POPピラティス	11:45~12:30 BOARD BASIC
					13:00~14:00 腰痛改善ヨガ	13:00~14:00 MusicFeelYoga BASIC (有料)
					16:30~17:30 K-POPサークル (有料)	
	18:30~19:15 ZUMBA	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:30 腰痛改善ヨガ	18:30~19:15 BOARD PILATES		
	20:00~21:00 腰痛改善ヨガ	20:00~20:45 HIITTHEBEAT	20:00~20:45 BODYBALANCE	20:00~20:45 BOARD BASIC		

## 【7月LESSONスケジュール】

月	火	水	木	金	土	日
7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日
定休日	10:30~11:30 ボディメイクヨガ	10:30~11:05 HIITTHEBEAT	10:15~11:00 おはようストレッチ (シニアレッスン)	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:30~11:15 BODYBALANCE	定休日
	12:00~12:45 BOARD BASIC	11:30~12:30 腰痛改善ヨガ	11:30~12:15 BOARD PILATES	11:45~12:45 ヨガフィット ミュージック	11:45~12:30 BOARD PILATES	
					13:00~14:00 腰痛改善ヨガ	
				16:30~17:30 K-POPサークル (有料)		
	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:15 FLOピラティス	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:15 BOARD PILATES		
	20:00~21:00 腰痛改善ヨガ	20:00~20:45 BODYCOMBAT	20:00~20:45 POPピラティス	20:00~20:45 BOARD BASIC		

月	火	水	木	金	土	日
7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日
定休日		<b>3周年記念</b>				
	10:30~11:30 ボディメイクヨガ	10:30~11:15 BODYCOMBAT	10:15~11:00 おはようストレッチ (シニアレッスン)	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:30~11:30 ヨガフィット ミュージック
	12:00~12:45 BOARD BASIC	11:45~12:45 MusicFeelYoga BASIC	11:30~12:15 BOARD PILATES	11:45~12:30 FLOピラティス	11:45~12:30 BOARD PILATES	11:45~12:30 BOARD BASIC
					13:00~14:00 腰痛改善ヨガ	13:00~13:45 FLOピラティス
		18:15~18:50 ZUMBA		16:30~17:30 K-POPサークル (有料)		
	18:30~19:15 BOARD BASIC	19:00~19:35 POPピラティス	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:15 BOARD PILATES AYUMI		
	20:00~20:45 HIITTHEBEAT	20:00~21:00 MusicFeelYoga BASIC	20:00~20:45 BODYBALANCE	20:00~21:00 ヨガベーシック		